

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Новокрестьяновская СОШ»

Мансурова Т. М.



# **Примерное 12-дневное меню на декабрь 2022 года для организации питания учащихся 1 - 4 классов МКОУ «Новокрестьяновская СОШ»**

| №<br>реп. | Наименование блюда  | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |       |      |      | Витамины, мг |      |  |  |
|-----------|---------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|-------|------|------|--------------|------|--|--|
|           |                     |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P     | Fe   | B1   | C            | A    |  |  |
|           |                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |       |      |      |              |      |  |  |
|           |                     |          | 1 день           |       |          |                             |                     |       |       |      |      |              |      |  |  |
|           |                     |          | Обед             |       |          |                             |                     |       |       |      |      |              |      |  |  |
| 36        | Суп харчо с курицей | 200,00   | 6,89             | 1,9   | 6,58     | 85,79                       | 20,17               | 24,89 | 0,00  | 1,13 | 0,12 | 6,43         | 0,00 |  |  |
| 39        | Пюре картофельное   | 120,00   | 5,44             | 10,02 | 47,53    | 197,40                      | 68,26               | 0,00  | 0,00  | 1,94 | 0,26 | 42,22        | 0,00 |  |  |
| 1         | Котлета куриная     | 45,00    | 12,15            | 10,15 | 10,44    | 108,00                      | 21,85               | 27,68 | 39,60 | 0,97 | 0,05 | 5,63         | 0,00 |  |  |
|           | Сок осветленный     | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 2,33         | 0,00 |  |  |
|           | Хлеб                | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74 | 0,95 | 0,07 | 0,00         | 0,00 |  |  |
|           | Масло сливочное     | 4,00     | 0,04             | 5,40  | 0,76     | 0,00                        | 0,48                | 0,00  | 1,12  | 0,00 | 0,00 | 0,00         | 0,28 |  |  |
|           |                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |       |      |      |              |      |  |  |
|           | Итого на 1 день:    |          | 29,50            | 27,95 | 98,02    | 628,62                      | 122,75              | 57,13 | 61,46 | 4,99 | 0,50 | 56,61        | 0,28 |  |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда                  | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |      |  |
|-----------|-------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|------|--|
|           |                                     |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C     | A    |  |
|           |                                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |
| 2 день    |                                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |
| Обед      |                                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |
| 33        | Суп с макаронами и курицей          | 200,00   | 2,91             | 2,29  | 21,02    | 116,39                      | 19,68               | 21,60 | 53,30  | 0,87 | 0,09         | 6,60  | 0,00 |  |
| 9         | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом | 150,00   | 6,60             | 0,38  | 35,27    | 176,22                      | 1,22                | 0,03  | 162,00 | 2,43 | 0,11         | 0,00  | 0,02 |  |
| 1         | Масло сливочное                     | 2,00     | 0,03             | 3,22  | 0,45     | 0,00                        | 0,29                | 0,00  | 0,67   | 0,00 | 0,00         | 0,00  | 0,18 |  |
|           | Котлета куриная                     | 45,00    | 12,15            | 10,15 | 10,44    | 108,00                      | 21,85               | 27,68 | 39,60  | 0,97 | 0,05         | 5,63  | 0,00 |  |
|           | Хлеб                                | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00  | 0,00 |  |
|           | Сок осветленный                     | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 2,33  | 0,00 |  |
|           | Яблоки                              | 100,00   | 0,53             | 0,53  | 12,46    | 37,40                       | 12,46               | 0,00  | 11,68  | 2,80 | 0,02         | 13,24 | 0,00 |  |
|           | Итого на 1 день:                    |          | 27,20            | 17,05 | 112,35   | 675,44                      | 67,49               | 53,87 | 287,99 | 8,02 | 0,34         | 27,80 | 0,20 |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда        | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |      |      |  |  |  |
|-----------|---------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|------|------|--|--|--|
|           |                           |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C    | A    |  |  |  |
|           |                           |          | 3 день           |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |  |
| Обед      |                           |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |  |
| 35        | Суп молочный с макаронами | 200,00   | 8,53             | 9,59  | 29,3     | 268,47                      | 213,12              | 40,63 | 205,52 | 0,61 | 1,06         | 1,22 | 0,38 |  |  |  |
| 42        | Вареники                  | 120,00   | 9,16             | 8,70  | 14,10    | 231,00                      | 187,50              | 16,87 | 170,38 | 0,31 | 0,23         | 0,16 | 0,25 |  |  |  |
|           | Масло сливочное           | 5,00     | 0,08             | 6,38  | 0,90     | 0,00                        | 0,58                | 0,00  | 1,33   | 0,00 | 0,00         | 0,00 | 0,35 |  |  |  |
|           | Сок осветленный           | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 2,33 | 0,00 |  |  |  |
|           | Хлеб                      | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00 | 0,00 |  |  |  |
|           | Зефир в шоколаде          | 30,00    | 2,34             | 3,84  | 8,25     | 85,20                       | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 0,00 | 0,00 |  |  |  |
|           | Сметана                   | 9,00     | 0,32             | 2,32  | 0,37     | 23,93                       | 10,21               | 1,04  | 7,07   | 0,02 | 0,00         | 0,00 | 0,00 |  |  |  |
|           |                           |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |  |
|           | Итого на 1 день:          |          | 25,41            | 31,31 | 85,63    | 846,03                      | 423,40              | 63,10 | 405,04 | 1,89 | 1,36         | 3,71 | 0,98 |  |  |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда      | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |      |      |  |  |
|-----------|-------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|------|------|--|--|
|           |                         |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C    | A    |  |  |
|           |                         |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |
|           |                         |          | 4 день           |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |
|           |                         |          | Обед             |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |
| 29        | Суп гороховый с курицей | 220,00   | 3,19             | 3,24  | 8,86     | 120,50                      | 30,46               | 28,20 | 69,74  | 1,62 | 0,18         | 4,65 | 0,00 |  |  |
| 10        | Макаронны с маслом      | 125,00   | 5,52             | 4,52  | 26,45    | 132,50                      | 4,86                | 21,11 | 37,17  | 1,11 | 0,06         | 0,00 | 0,20 |  |  |
|           | Масло сливочное         | 4,00     | 0,04             | 5,40  | 0,76     | 0,00                        | 0,48                | 0,00  | 1,12   | 0,00 | 0,00         | 0,00 | 0,28 |  |  |
| 2         | Котлета куриная         | 45,00    | 7,00             | 5,20  | 7,07     | 102,94                      | 19,69               | 14,45 | 74,87  | 0,68 | 0,05         | 0,07 | 0,12 |  |  |
|           | Сок осветленный         | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 2,33 | 0,00 |  |  |
|           | Хлеб                    | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00 | 0,00 |  |  |
|           | Печенье                 | 16,00    | 1,10             | 0,75  | 10,00    | 20,65                       | 0                   | 0     | 0      | 0    | 0            | 0    | 0    |  |  |
|           |                         |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |
|           |                         |          | 21,83            | 19,59 | 85,85    | 614,02                      | 67,48               | 68,32 | 203,64 | 4,36 | 0,36         | 7,05 | 0,60 |  |  |
|           | Итого на 1 день:        |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |  |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда            | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |      |  |
|-----------|-------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|------|--|
|           |                               |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C     | A    |  |
|           |                               |          | 5 день           |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |
|           |                               |          | Обед             |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |
| 31        | Суп картофельный с макаронами | 220,00   | 2,91             | 8,3   | 21,02    | 229,54                      | 17,82               | 0,00  | 0,00   | 0,90 | 0,12         | 17,37 | 0,00 |  |
| 15        | Рис рассыпчатый               | 91,00    | 3,56             | 2,62  | 13,59    | 113,16                      | 57,22               | 46,83 | 159,36 | 1,46 | 0,24         | 0,00  | 0,06 |  |
| 7         | Сосиска                       | 50,00    | 10,20            | 13,25 | 7,21     | 132,20                      | 12,00               | 10,00 | 79,50  | 0,90 | 0,02         | 0,00  | 0,00 |  |
|           | Йогурт                        | 115,00   | 4,33             | 2,01  | 11,98    | 60,50                       | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 0,00  | 0,00 |  |
|           | Хлеб                          | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00  | 0,00 |  |
|           | Чай с сахаром                 | 200,00   | 0,00             | 0,00  | 13,45    | 28,00                       | 11,00               | 0,00  | 0,00   | 0,70 | 0,00         | 0,00  | 0,00 |  |
|           | Печенье                       | 16,00    | 1,10             | 0,75  | 10,00    | 20,65                       | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 0,00  | 0,00 |  |
|           |                               |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |
|           | Итого на 1 день:              |          | 26,02            | 27,41 | 97,13    | 736,37                      | 102,32              | 61,39 | 259,60 | 4,91 | 0,45         | 17,37 | 0,06 |  |

| №<br>ре-<br>ц. | Наименование блюда      | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |      |  |  |
|----------------|-------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|------|--|--|
|                |                         |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C     | A    |  |  |
|                |                         |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |  |
|                | 6 день                  |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |  |
| Обед           |                         |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |  |
| 29             | Суп гороховый с курицей | 220,00   | 3,19             | 3,24  | 8,86     | 120,50                      | 30,46               | 28,20 | 69,74  | 1,62 | 0,18         | 4,65  | 0,00 |  |  |
| 3              | Каша гречневая          | 100,00   | 9,08             | 2,11  | 7,13     | 133,61                      | 84,51               | 14,43 | 192,77 | 2,18 | 0,07         | 0,19  | 0,15 |  |  |
| 6              | Союиска                 | 50,00    | 12,34            | 16,04 | 8,72     | 159,96                      | 14,52               | 12,10 | 96,20  | 1,09 | 0,02         | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                | Хлеб                    | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                | Яблоко                  | 100,00   | 0,53             | 0,53  | 12,46    | 37,40                       | 12,46               | 0,00  | 11,68  | 2,80 | 0,02         | 13,24 | 0,00 |  |  |
|                | Сок осветленный         | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 2,33  | 0,00 |  |  |
|                | Масло сливочное         | 3        | 0,04             | 5,4   | 0,76     | 0                           | 0,48                | 0     | 1,12   | 0    | 0            | 0     | 0,28 |  |  |
|                |                         |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |  |  |
|                | Итого на 1 день:        |          | 30,16            | 27,80 | 70,64    | 688,90                      | 154,42              | 59,29 | 392,25 | 8,64 | 0,36         | 20,41 | 0,43 |  |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда      | Масса,<br>г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |      |      |
|-----------|-------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|------|------|
|           |                         |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C     | A    |      |
|           |                         |             |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |      |
|           | 7 день                  |             |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |      |
|           | Обед                    |             |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |      |
| 40        | Суп фасолевый с курицей | 250,00      | 6,32             | 0,80  | 27,58    | 135,85                      | 63,94               | 37,88 | 141,22 | 2,63 | 0,25         | 17,82 | 0,00 | 0,00 |
|           | Хлеб                    | 40,00       | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,00 |
|           | Сок осветленный         | 200,00      | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 2,33  | 0,00 | 0,00 |
| 42        | Вареники                | 120,00      | 9,16             | 8,70  | 14,10    | 231,00                      | 187,50              | 16,87 | 170,38 | 0,31 | 0,23         | 0,16  | 0,25 | 0,00 |
|           | Сметана                 | 10,00       | 0,32             | 2,32  | 0,37     | 23,93                       | 10,21               | 1,04  | 7,07   | 0,02 | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 |
|           | Кексы                   | 30,00       | 0,10             | 0,38  | 6,01     | 8,40                        | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 |
|           |                         |             |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |      |      |
|           | Итого на 1 день:        |             | 20,88            | 12,68 | 80,77    | 636,61                      | 273,64              | 60,35 | 339,41 | 3,91 | 0,55         | 20,31 | 0,25 | 0,00 |

| №<br>реп. | Наименование блюда            | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      |      | Витамины, мг |      |  |  |
|-----------|-------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|------|--------------|------|--|--|
|           |                               |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1   | C            | A    |  |  |
|           |                               |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |      |              |      |  |  |
|           |                               |          | 8 день           |       |          |                             |                     |       |        |      |      |              |      |  |  |
|           |                               |          | Обед             |       |          |                             |                     |       |        |      |      |              |      |  |  |
| 31        | Суп картофельный с макаронами | 220,00   | 2,91             | 8,3   | 21,02    | 229,54                      | 17,82               | 0,00  | 0,00   | 0,90 | 0,12 | 17,37        | 0,00 |  |  |
| 39        | Пюре картофельное             | 120,00   | 5,44             | 10,02 | 47,53    | 197,40                      | 68,26               | 0,00  | 0,00   | 1,94 | 0,26 | 42,22        | 0,00 |  |  |
| 41        | Рыбная котлета                | 45,00    | 12,48            | 10,08 | 16,49    | 140,40                      | 46,89               | 53,79 | 214,61 | 0,86 | 0,09 | 3,02         | 0,01 |  |  |
|           | Хлеб                          | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07 | 0,00         | 0,00 |  |  |
| 20        | Чай с сахаром                 | 200,00   | 0,00             | 0,00  | 16,21    | 35,00                       | 11,00               | 0,00  | 0,00   | 0,70 | 0,00 | 0,00         | 0,00 |  |  |
|           | Печенье                       | 32,00    | 2,19             | 1,50  | 20,00    | 41,30                       | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00         | 0,00 |  |  |
|           | Яблоки                        | 95,00    | 0,47             | 0,47  | 11,70    | 37,44                       | 11,70               | 0,00  | 11,70  | 2,34 | 0,04 | 12,87        | 0,00 |  |  |
|           | Масло сливочное               | 3,00     | 0,04             | 3,41  | 0,48     | 0,00                        | 0,31                | 0,00  | 0,71   | 0,00 | 0,00 | 0,00         | 0,15 |  |  |
|           | Итого на 1 день:              |          | 27,45            | 34,26 | 153,31   | 833,40                      | 160,26              | 58,35 | 247,76 | 7,69 | 0,58 | 75,48        | 0,16 |  |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда  | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |       |      |       | Витамины, мг |      |  |  |
|-----------|---------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|-------|------|-------|--------------|------|--|--|
|           |                     |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P     | Fe   | В1    | C            | A    |  |  |
|           |                     |          | 9 день           |       |          |                             |                     |       |       |      |       |              |      |  |  |
| Обед      |                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |       |      |       |              |      |  |  |
| 4         | Плов с курицей      | 150,00   | 17,30            | 15,84 | 17,70    | 283,45                      | 0,08                | 10,10 | 0,23  | 4,38 | 36,60 | 36,00        | 0,15 |  |  |
| 36        | Суп харчо с курицей | 200,00   | 6,89             | 1,90  | 6,58     | 85,79                       | 20,17               | 24,89 | 0,00  | 1,13 | 0,12  | 6,43         | 0,00 |  |  |
|           | Хлеб                | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74 | 0,95 | 0,07  | 0,00         | 0,00 |  |  |
|           | Сок осветленный     | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 2,33         | 0,00 |  |  |
|           | Зефир в шоколаде    | 30,00    | 2,34             | 3,84  | 8,25     | 85,20                       | 0,00                | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00         | 0,00 |  |  |
|           | Огурцы маринованные | 21,00    | 1,82             | 1,46  | 9,70     | 51,17                       | 13,12               | 12,73 | 36,69 | 0,41 | 0,06  | 6,73         | 0,41 |  |  |
|           |                     |          |                  |       |          |                             |                     |       |       |      |       |              |      |  |  |
|           | Итого на 1 день:    |          | 33,33            | 23,52 | 74,94    | 743,04                      | 45,36               | 52,28 | 57,66 | 6,87 | 36,85 | 51,49        | 0,56 |  |  |

| №<br>реп. | Наименование блюда           | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |       |   |  |  |      |
|-----------|------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|-------|---|--|--|------|
|           |                              |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C     | A |  |  |      |
|           |                              |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |   |  |  |      |
|           | 10 день                      |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |   |  |  |      |
|           | Обед                         |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |       |   |  |  |      |
| 27        | Борщ с капустой и картофелем | 200,00   | 1,45             | 12,85 | 21,20    | 184,30                      | 35,50               | 21,00 | 42,56  | 0,95 | 0,04         | 8,23  |   |  |  |      |
| 9         | Каша ячневая рассыпчатая     | 120,00   | 6,03             | 4,53  | 28,94    | 186,29                      | 10,49               | 54,57 | 168,55 | 3,19 | 0,15         | 0,00  |   |  |  | 0,00 |
| 2         | Люля                         | 45,00    | 7,00             | 6,55  | 7,07     | 102,94                      | 19,69               | 14,45 | 74,87  | 0,68 | 0,05         | 0,07  |   |  |  | 0,02 |
|           | Сок осветленный              | 200,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 0,07  |   |  |  | 0,12 |
|           | Хлеб                         | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,00         | 2,33  |   |  |  | 0,00 |
|           | Вафли                        | 20,00    | 0,82             | 5,40  | 12,00    | 61,25                       | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,07         | 0,00  |   |  |  | 0,00 |
|           |                              |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              | 0,00  |   |  |  | 0,00 |
|           | ИТОГО 1 день :               |          | 20,28            | 29,81 | 101,92   | 772,21                      | 77,67               | 94,58 | 306,72 | 5,77 | 0,31         | 10,63 |   |  |  | 0,14 |

| №<br>реп. | Наименование блюда         | Масса, г | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |       |        |      | Витамины, мг |      |      |
|-----------|----------------------------|----------|------------------|-------|----------|-----------------------------|---------------------|-------|--------|------|--------------|------|------|
|           |                            |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                             | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B1           | C    | A    |
|           |                            |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |
|           |                            |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |
| 11 день   |                            |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |
| Обед      |                            |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |
| 35        | Суп молочный с рисом       | 200,00   | 4,82             | 3,21  | 30,11    | 132,40                      | 158,82              | 23,10 | 137,46 | 0,25 | 0,06         | 0,91 | 0,30 |
|           | Хлеб                       | 40,00    | 3,92             | 0,48  | 19,88    | 152,32                      | 4,28                | 4,56  | 20,74  | 0,95 | 0,07         | 0,00 | 0,00 |
| 7         | Тефтели                    | 45,00    | 7,78             | 7,21  | 7,85     | 114,38                      | 21,88               | 16,06 | 83,19  | 0,75 | 0,05         | 0,08 | 0,14 |
| 9         | Каша пшеничная рассыпчатая | 120,00   | 5,28             | 4,58  | 7,89     | 170,88                      | 13,31               | 37,87 | 107,54 | 1,24 | 0,14         | 0,00 | 0,16 |
|           | Масло сливочное            | 2,00     | 0,03             | 2,41  | 0,34     | 0,00                        | 0,22                | 0,00  | 0,51   | 0,00 | 0,00         | 0,00 | 0,15 |
|           | Сок осветленный            | 195,00   | 1,06             | 0,00  | 12,83    | 85,11                       | 7,71                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 2,33 | 0,00 |
|           | Кефир                      | 30,00    | 0,10             | 0,38  | 6,01     | 8,40                        | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00         | 0,00 | 0,00 |
|           |                            |          |                  |       |          |                             |                     |       |        |      |              |      |      |
|           | Итого на 1 день:           |          | 22,99            | 18,27 | 84,91    | 663,49                      | 206,22              | 65,53 | 349,44 | 3,19 | 0,32         | 3,32 | 0,75 |

[illegible]